

中学生でも柔道

継続は力なり

—柔道はこれからが面白い—



柔道は心と体を鍛えるすばらしいスポーツです
保健体育の授業でも、柔道が多く行われています
学校に柔道部がなくても、柔道は続けられます



公益財団法人 全日本柔道連盟

中学生になっても柔道を続けよう

公益財団法人 全日本柔道連盟会長 山下泰裕

元気に柔道に取り組んでいる小学生のみなさん、こんにちは。毎日、稽古^{けいこ}に励んでいますね。柔道には、心と体の両方を鍛えるすばらしさがあります。

柔道を創始した嘉納治五郎^{そうし かのうじごろうしはん}師範は、強さを追求する競技だけでなく、柔道を通じた「人づくり」にも力を入れました。全日本柔道連盟では



【柔道 MIND^{マインド}】

Manners^{れいせつ} = 礼節

Independence^{じりつ} = 自立

Nobility^{こうけつ} = 高潔

Dignity^{ひんかく} = 品格

という意味を込めた柔道MIND^{マインド}活動を推進し、知性と品格を兼ね備えた柔道人の育成を目指しています。柔道は、礼に始まり礼に終わります。みなさんは、体を鍛えるとともに、相手を尊重し互いに高め合う心を磨いています。

その力がさらに伸びるのが中学生です。小学生の時に頑張って蓄えた力は、きっと中学生になったら大きな実を結ぶでしょう。みなさんが、中学校へ進んでも柔道を続けることを願っています。

保護者の皆様、心身ともに大きく成長するのが中学生です。柔道を通した人間形成には高い効用があります。お子様が中学校へ進学されましても、柔道を通して真の人間力を高めていただけますようお願い申し上げます。

夢への挑戦
山下泰裕

中学生は、心と体が一番成長する時期

中学生は大人への入口です。新しい学びの場みなさんは一段と成長します。体幹が鍛えられて技が鋭くなったり、活動範囲が広がったりする中で精神的にも強くなる、小学生の時には味わえなかった一歩進んだ柔道の世界です。

中学校での三年間は、人生の中でも最も伸びる時期だと言われています。中学生になって、グッと大人っぽくなった先輩のお兄さん、お姉さん方を見れば分かるでしょう。中学生になっても柔道が続けることで、さらに自分を輝かせることができます。



本格的な柔道のすばらしさ

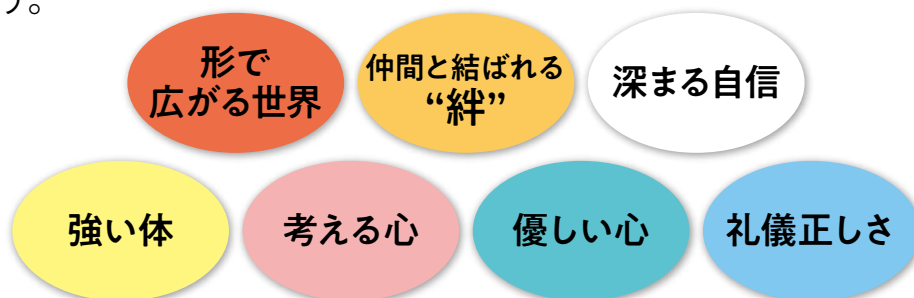
柔道のすばらしさって何でしょう。勝利の栄冠ですか？試合で勝ったらうれしいですが、それは柔道修行のすばらしさの中のほんの一部分です。

みなさんは、かのうじごろうしはん 嘉納治五郎師範の「せいりよくぜんよう 精力善用・じたきようえい 自他共栄」という言葉を知っていますね。柔道修行の目的は、自分の力を高めて、その力をうまく活用してよりよい人間関係を築き、誰もが幸せな社会を作っていくことです。

柔道は一人ではできません。毎日の練習を通して、自然に相手を尊重する礼の心が育ち、小学生時代に身につけた基礎の上に、仲間と力を合わせて互いに高め合える一生のきずな絆を手に入れることができます。

また、本格的にかた形に取り組んでみることをおすすめします。技の理合いを学ぶ中で、“投げること”“投げられること”の本当の意味が分かってきます。一歩踏み込んだ柔道の奥深さに迫ることができるでしょう。

柔道が本格的に楽しく充実してくるのはこれからです。中学生になっても柔道が続けましょう。



— 柔道で結ばれるさまざまな力 —

中学校には、たくさん活躍の場

授業でも柔道

保健体育の授業には武道の時間があり、多くの学校で柔道が行われています。正しい礼法や投げ技、固め技を見本として見せたり、仲間にアドバイスしたりすることもあります。柔道を続ければ授業でも活躍できます。

男女別、体重別で活躍の機会増

男子団体戦：5人制	女子団体戦：3人制
男子個人戦：50kg、55kg、60kg、66kg、73kg、81kg、90kg、90kg 超	
女子個人戦：40kg、44kg、48kg、52kg、57kg、63kg、70kg、70kg 超	

中体連（中学校体育連盟柔道競技部）主催の試合は男女別になり、個人戦は体重別で8階級あります。区分が細かくなって活躍の機会が増えます。全国・都道府県・地区大会に加え、地域や柔道連盟主催の大会もあります。中体連の試合は、学校単位の出場となりますが、マルちゃん杯など、道場・クラブなどから出場できる試合も多くあります。

学校に柔道部がなくても

全ての学校に柔道部がある訳ではありませんが、がっかりすることはありません。今、柔道を習っている道場・クラブなどでの稽古を続ければいいのですから、何の心配もありません。

部活動がなかったら柔道を学ぶ意味はないのでしょうか？そんなことはありません。毎日の柔道を通して、みなさんは確実に成長しています。今、当たり前のようにできていることも、柔道を始めた頃と比べたら夢のようなことばかりのはずです。あなたは気がつかないかもしれませんが、まわりの人達はあなたの成長をちゃんと分かっていますよ。

学校で柔道部としての実際の活動がなくても、中体連の公式試合に参加できる【保護者引率による公式試合参加の仕組み】や、学校の先生が引率してくれる所もあります（一部の県では未実施です）。

自治体から任命された地域指導者が、学校の部活動の顧問になる【部活動指導員制度】も広がっています。詳しくは、進学した中学校や都道府県中体連柔道競技部に問い合わせしてみてください。



中学校柔道 Q&A

Q: 小学生の柔道と中学生の柔道は、どこが違うのですか？

A: 運動量や技術のレベルは高くなりますが基本的には変わりありません。ただし、絞め技が認められる、後ろ襟を握ってもいいなど、若干変わるところもあります。



Q: 勉強と柔道は両立できますか？

A: 勉強は難しくなりますが、計画的に行えば大丈夫です。みなさんの先輩たちも時間の活用の仕方を工夫して、うまく両立しています。

Q: 中学校の柔道部に入ったら、道場をやめなければなりませんか？

A: 通常の部活動は、多くの学校では放課後の4時頃から2時間程度の活動です。道場などの稽古との両立は可能です。ただし、全柔連登録はどちらか1カ所で行います。

Q: 初段（黒帯）は、いつから取れますか？

A: 中学2年生になれば、初段（黒帯）を取るための審査（試合など）に参加することができます。

Q: 経験の少ない女子ですが、活動についていけますか？

A: 心配はいりません。どこの学校でも、初心者たくさんいます。中学校に入学してから柔道を始める人もたくさんいます。小学生は男女混合の試合もありますが、中学生の試合は、原則として男女別です。現在も、たくさんの女子が部活動に励み、試合にも多く参加しています。



Q: 中学校の柔道は危険ではないですか？

A: 中学生になると力も強くスピードも速くなります。事故防止を第一に考えて、初心者は最低6ヶ月間は試合には出られません。全日本柔道連盟は、「柔道部活動の指導手引き」「柔道の安全指導」「初心者向け練習プログラム」「柔道練習ステップ」など（全柔連HP参照）を整備して各中学校への指導を徹底しています。

【中学生でも頑張る君達へ】

柔道を養う

身体のかと心の力。 心の奥に



全日本柔道連盟 常務理事
北田典子

柔道修行の真の目的は

昨日の自分に勝つことです。

金野 潤



全日本柔道連盟 強化委員長
金野 潤

私は、柔道から「生きる力」を学びました。

みんな柔道が大好きです。

是非、皆で一緒に柔道をやりましょう！！

全日本柔道男子監督 井上康生



全日本柔道男子監督
井上康生

私は、バスケにも成長する中学生の時期に柔道を通して相手に感謝する気持ちを身につけ、努力することの大切さを学びました。現在東京オリンピックに向けて女子の強化に携わっていますが全て柔道で培ったものが基盤となっています。改めて柔道は素晴らしいスポーツであり、これまで続けてきて本当に良かったと思っています。小学生の皆さんには、この素晴らしい柔道を中学校でも続けてもらいたいと思います。 全日本柔道女子監督 増地克之



全日本柔道女子監督
増地克之

【先輩からのメッセージ】

続けていけば！

鹿児島県 中学校教員 Kさん

柔道との出会いは小学1年生のときでした。テレビ中継で活躍する選手にあこがれたのがきっかけです。柔道が盛んな地域に住んでいたことや、仲間に恵まれたこともあり、すぐに柔道が好きになりました。中学校に入るときは少し迷いましたが、「県大会優勝」を目標に練習を続けました。残念ながら目標は達成できませんでしたが、目標に向かって努力することで、充実した時間を過ごすことができました。

今ふりかえると柔道を続けたことで、本当に多くのことを学びました。礼儀、相手を思いやる気持ち、向上心など、毎日の生活で必要なことばかりです。柔道を通して出会った方々も、私にとってかけがえのない存在となっています。

現在私は中学校教員として働いています。柔道を続けたおかげで、この職業にめぐりあえたと感じています。また、形競技大会に出場する機会を頂き、形の練習にも励んでいます。競技の柔道とはまた違ったおもしろさがあり、技の理合を知ることで、競技力向上にもつながります。これからも、柔道で身につけたさまざまな力を生かし、社会に貢献できる人へと成長したいと思っています。

中学校へ進学するみなさん、柔道を続けてみませんか。柔道のすばらしさ、おもしろさをもっともっと実感してほしいと、一柔道家として心から願っています。

「強さ」ってなんだろう

東京都 中学生 Nくん

僕の兄は大学生で福祉を学び、デイヘルパーのアルバイトをしています。

ある日、トイレの付き添いのとき、おばあちゃんがトイレから出た所でつまずいてしまい、兄の方に倒れてきました。兄も中学生まで柔道を習っていたので、とっさに横受け身をして体の下に入り込み、おばあちゃんを守ったと聞きました。兄は、柔道をやっていてよかったと言っていました。

僕はその話を聞いて「強い」とは、どういう事なのだろうかと考えさせられました。

兄は柔道ではよい成績を出せたわけではないけれど、人を守ることでできる強さがあります。柔道がいくら強くても、人を傷つけるためにその力を使うのであれば、その人の心は弱いと思います。本当の「強さ」とは、単に試合に勝つことではありません。自分のため、人のために「こうした方がいい」と思ったことを実行できる兄は本当に「強い」と思います。

嘉納先生は、精力善用とおっしゃっています。だから僕は、試合で勝つ強さを持つだけでなく無意識にでも正しいことのできる強い人間になりたいです。

そのためにも、僕は高校で柔道を続けようと思っています。今まで頑張ってきたみなさん、ここでやめたらもったいないです。



嘉納師範の教えは学校でも

新しい教育の時代

以前の学校は、先生が教える知識を覚え、技能を身につける場所でした。ところが、子どもたち同士で話し合ったり発表し合ったりする機会が増え、“プログラミング”の授業も始まりました。なぜ、学校は変わって来たのでしょうか？

今の世の中、自動運転、自動改札、無人コンビニなど、人工知能（AI）が全盛です。単に知識や技能を身につけているだけでは、力を発揮できません。これからの社会で求められるのは、仲間と力を合わせて、自分のもっている力をうまく活用して新しい価値を作り出していく力です。想定外の事態にも柔軟に対応できる真の人間力、「自分たちの力で考え、正しい方向に進める力」を育てるため、学校の授業は大きく変わってきたのです。

身につける力

文部科学省「学習指導要領」（2017.3）より

- (1) 生きて働く知識や技能
- (2) 知識や技能を活用できる思考力・判断力・表現力
- (3) よりよい社会を作っていく、学びに向かう力や人間性

嘉納師範と教育

学校での学びで身につける力（上表）、この新しい教育の方向性は、嘉納治五郎師範の説かれた「**精力善用・自他共栄**」そのものです。

最初は、(1)基礎・基本となる受身や基本技能を学びます（＝「**精力**」）。次は「柔能く剛を制す」の言葉に表される通り、(2)身につけた力を、状況に応じて正しく有効活用（＝「**善用**」）することを目指します。最終的には、(3)よりよい社会を作るために努力する人間性を高めます。嘉納師範は、人と人との関わり合いの理想として「**自他共栄**」の言葉に表し、社会の発展のために自分の力を尽くすことの大切さを説かれています。

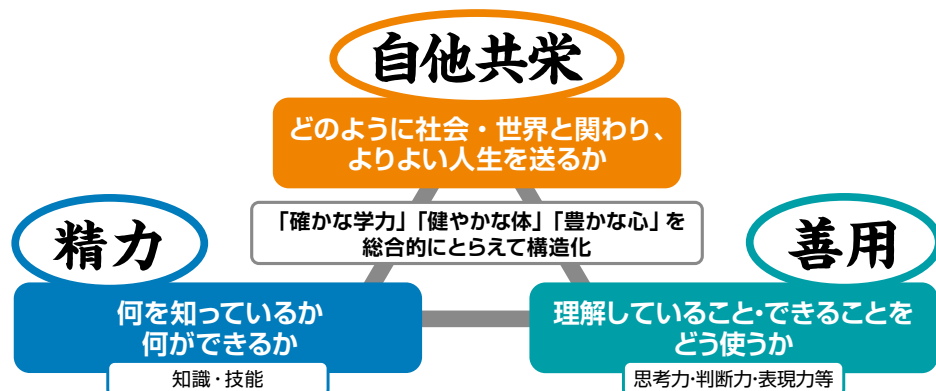
教育としての柔道

相手がいて初めて成り立つのが柔道です。相手が痛い思いをして投げられてくれるから、自分の技を磨くことができます。身をもって仲間の大切さを学べるのが柔道ですから、自然に相手に感謝して尊重する礼の心が育まれます。

対戦相手は敵ではありません。共に競い合い、高め合い共に成長していく仲間です。勝利の栄冠はゴールではありません。試合で勝っても、自分のことしか考えずに相手を見下したり怪我をさせたりしていたら、仲間との絆は生まれません。人としての成長を目指して鍛錬を重ね、人生の勝利者を目指すことの方が重要です。柔道に限らず、社会生活も「**自他共栄**」なくして発展はありません。嘉納師範の教えは、学校教育の最終目的そのものです。

社会がどのように変化しても、柔道精神「**精力善用・自他共栄**」は人間教育の基本であり、互いに高め合える柔道修行が、子どもたちの成長とよりよい社会作りにつながっていくのです。

公益財団法人 全日本柔道連盟 参事 田中裕之



【文部科学省新学習指導要領と「**精力善用・自他共栄**」】